

## Tips to quit smoking

1. Set a date to quit smoking.
2. Discard all cigarettes, ashtrays and lighters.
3. Stay away from smoking situations/environments.
4. Seek professional help.



## Other service

- ◆ **Quit Ambassador training**  
Families, Friends, Quitters are welcome to join!!

## Satellite clinics providing services

### Jordan

13/F, Sino Cheer Plaza, No. 23 Jordan Road, Kowloon

### Kwun Tong

Unit 26-33, G/F, Kui On House, Wo Lok Estate, Kwun Tong, Kowloon

### Lam Tin

Unit 203, Kwong Tin Shopping Centre, Kwong Tin, Kowloon

### Tai Po

19, G/F, Kwong Yan House, Kwong Fuk Estate, Tai Po, New Territories

## Our Core Services

- ◆ Promote smoking cessation
- ◆ Prevent harms from smoking
- ◆ Treat nicotine addiction

## What the tobacco industries are not telling you...

# 7,000

Harmful toxic substances and chemicals.

# Over 69

of them are cancer causing agents.

## Harmful effects of smoking

- Smoking causes many types of cancers such as, cancer of the mouth, lungs, stomach, liver and cervix.

### Would you endanger a child?

- Second-hand smoke is as hazardous as active smoking!

## Smoking Cessation Programme for Ethnic Minorities and New Immigrants



# QUIT SMOKING

**BEFORE IT'S TOO LATE**  
**3156 9012/ 3156 9015**

Contact us:

Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre  
Unit 103, 1st Floor, Tin Ching Amenity and  
Community Building, Tin Ching Estate,  
Tin Shui Wai, New Territories

Services are also provided territory-wide

**All services are provided  
for FREE**

## धूम्रपान त्याग गर्ने तरीकाहरु

- १। धूम्रपान त्याग्ने मिति तोक्नुहोस् ।
- २। सबै चुरोट, एस्ट्रे र लाइटहरु फ्याँक्नुहोस् ।
- ३। धूम्रपान गर्नु पर्ने परिस्थितिबाट टाढा रहनुहोस् ।
- ४। व्यावसायिक सहयोग खोज्नुहोस् ।



## अन्य सेवाहरु

- ◆ क्वीट ऐम्बासेडर तालीम ( धूम्रपान त्याग्न सहयोक्ता बन्नको लागि तालीम)  
परीवार, साथीभाई, धूम्रपान त्याग गरेकाहरुलाई सामील हुन अगवान गरीन्छ ।

## अन्य क्लिनिकमा पनि सेवा उपलब्ध छ

### Jordan

13/F, Sino Cheer Plaza, No. 23 Jordan Road, Kowloon

### Kwun Tong

Unit 26-33, G/F, Kui On House, Wo Lok Estate, Kwun Tong, Kowloon

### Lam Tin

Unit 203, Kwong Tin Shopping Centre, Kwong Tin, Kowloon

### Tai Po

19, G/F, Kwong Yan House, Kwong Fuk Estate, Tai Po, New Territories

सहयोगी संस्था :



衛生署控煙辦公室  
Tobacco Control Office  
Department of Health

## हाम्रा प्रमुख सेवाहरु

- ◆ धूम्रपान त्यागलाई प्रवर्द्धन गर्ने
- ◆ धूम्रपानबाट हुने हानिको रोकथाम गर्ने
- ◆ निकोटिनको लतलाई उपचार गर्ने

## धूम्रपान उद्योगले तपाईंलाई के कुरा भनि रहेको छैनन् ...

# 7,000

हानिकारक विशाल तत्व र रसायन पदार्थहरु हुन्छ ।

# त्यस मध्ये 69

भन्दा बढी क्यान्सर का कारक हुन् ।

## धूम्रपानको हानिकारक असरहरु

- धूम्रपानले धेरै प्रकारका क्यान्सरहरु गराउन सक्छ, जस्तै : मुख, फोक्सो, पेट, कलेजो र गर्भासय नलीको क्यान्सर ।  
के तपाईंले बच्चालाई जोखिममा पार्नु भएको त छैन ?
- धूम्रपान गर्ने र धूम्रपान गर्ने व्यक्ति नजिक बस्नेलाई हानी समान हुन्छ ।

基督教聯合那打素社康服務  
社康 UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

अल्पसंख्यक जाति र नयाँ आप्रवासीका लागि धूम्रपान परित्याग परियोजना

## Nepali Version



अति ढिलो हुनु भन्दा पहिले नै  
धूम्रपान त्याग्नुहोस्

**3156 9012/ 3156 9015**

Contact us:

Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre  
Unit 103, 1st Floor, Tin Ching Amenity and  
Community Building, Tin Ching Estate,  
Tin Shui Wai, New Territories

बहिरी रुपमा हङ्कङ्का सबै क्षेत्रमा धूम्रपान निषेध सेवा पुऱ्याउछौं

सबै सेवाहरु निःशुल्क प्रदान गरिन्छ